



2月 ほけんだより

上庄ひいらぎこども園 2026年2月



気温の変化が大きかったり、まだまだ寒い季節が続いています。同時に晴れた日はとても乾燥していますね。子どもたちは北風にも負けず、元気に外あそびを楽しんでいます。うがい・手洗い、せきエチケットで、引き続き感染予防をしながら、元気に過ごしていきましょう。



インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。

ただし、一般的には発熱後12時間以上たっていないと、検査しても正確な結果が出ません。



症状

突然の高熱
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの痛み

鼻水

かんせつう
関節痛
筋肉痛

激しいせき

予 防 の た め に

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

知っておこう

おう吐物の処理

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではなくありません。最近は、厚着や暖房で体を温めすぎて、冬に出る子も増えています。床暖房の部屋に寝かせていたらあせもができた、という例もあります。冬の肌は寒さで血行がよくないため、湿しみが治りにくいといわれますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に

かきむしり傷をつけない為にも爪はこまめにしっかり切り整えておきましょう！

